

достигнению и поддержанию готовности к успешной профессиональной деятельности. Данное направление в ППФП будущего юриста должно включать в себя как образовательный компонент по обеспечению личной безопасности, так и прикладную подготовку по активной самообороне, необходимую в будущей профессиональной деятельности юриста.

На кафедре физического воспитания НУ «Одесская юридическая академия» уделяется большое внимание решению этих задач. Хорошо оснащенная спортивная база университета, включающая игровой и тренажерный залы, стадион, залы единоборств и фитнеса, а также стрелковый тир, позволяет проводить как академические занятия по физическому воспитанию, так и тренировочные занятия во вне учебное время на высоком уровне. Опытные преподаватели внедряют современные научные подходы и методы организации занятий, что в целом, способствует решению проблемы профессионального образования будущих юристов.

**Мороз І. В.**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
завідуючий кафедрою фізичного виховання, кандидат педагогічних наук,  
доцент*

**Павлов Ю. В.**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
доцент кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент*

**Кучеренко Г. В.**

*Кандидат педагогічних наук, старший викладач*

## **ФОРМУВАННЯ НАВИКІВ РУХУ У КОРОТКОЗОРИХ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ**

Рухові навики – це такі рухові дії, виконання яких не вимагає спеціально направленої уваги і носить автоматичний характер. Навики є придбаною формою рухових дій людини і утворюються в результаті заучування вправ. При формуванні рухового навика можна виділити три основні стадії: на першій стадії створюється загальне уявлення про рухову дію; тут формується «орієнтована основа дії»; на другій стадії відбувається формування початкового вміння на основі сформованого уявлення; тут провідне значення набуває контроль, який здійснюється чуттєвими органами за тим, як рух виконується, наскільки відповідає наявному зразку; на цій основі коректуються неточності які виникають; на третій стадії відбувається вдосконалення рухового уміння і перетворення його в навик.

Із сказаного очевидно, що не створивши «орієнтовану основу» рухової дії, неможливо перейти до формування початкового вміння, тобто до другої стадії засвоєння, а не сформувавши початкового уміння, неможна приступати до вдосконалення руху.

Таким чином, дві перші стадії є найбільш відповідальними при формуванні рухового навичу, а саме їх реалізація утруднена для дітей з порушенням зору.

І формування уявлення, і контроль за правильністю виконання рухової дії на перших стадіях відбувається у тих хто нормально бачить за рахунок зорового сприйняття і аналізу, і його не вистачає короткозорому; і тільки на стадії вдосконалення роль зорового аналізатора зменшується і замінюється руховими сприйняттями; отже на перших двох стадіях формування навичок руху у дітей з порушенням зору вимагається методичний підхід.

Рухи, які виконуються на тренажерах, координаційно не складні і не пов'язані з переміщенням в просторі, що значно полегшує їх опанування.

Задачі навчання при формуванні навичок рухів у короткозорих дітей при роботі на тренажерах наступні: міцне освоєння вправ на тренажерах; тверде знання термінології вправ; повне уявлення вправи яка виконується.

На перших двох стадіях формування навичок рухів особливо велике значення потрібно надавати методу показу з поясненням. Для успішного формування уявлень безпосередній показ ведучим слід проводити правильно і конкретно. Останній прийом заключається в тому, що послідовно демонструються два варіанта руху – правильний і неправильний, що допомагає тому хто навчається зрозуміти рух.

Перед виконанням руху необхідно приділяти більшу увагу засвоєнню дітьми термінологічних назв вправ які виконуються, добиватися, щоб діти без утруднення виконували рухову дію, яка задається по термінологічному позначенню, необхідно детальніше описання кожного руху який засвоюється. Тут незамінне значення набуває самозвіт тих хто займається, що він робить, завдяки якому вдосконалюється зв'язок словесного позначення з практичною дією, розширюється запас термінології у дітей.

Особливе значення при початковому розучуванні має контроль за правильністю виконуваних рухів і корекції помилок. Своєчасне виправлення помилки привчає дітей до відповідальності перед собою, від чого вони отримують і моральне задоволення.

На перших етапах розучування доцільно засвоювати на одному занятті невелике число вправ, регламентувати число вправ нової дії. При цьому повторне виконання зі стереотипними помилками повинно служити сигналом для міцності засвоєння і запам'ятовування дії має повторення пройденого матеріалу; в задачі кожного наступного заняття обов'язково включення засвоєного на попередніх заняттях матеріалу, що допомагає закріпити руховий навик; для якості і швидкості початкового розучування вправ мають важливе значення інтервали між заняттями – чим вони менш довготривалі тим краще. Ефективніше займатися частіше з невеликою кількістю повторень вправ, ніж рідко з великим об'ємом розучувано-

го матеріалу. Тривалість циклу розучування вправ, які виконуються на тренажерах і вирішують задачі формування рухових навиків перших двох стадій можуть складати 10–12 занять в молодших класах. В старших класах кількість занять може бути скорочена.

Велику увагу на цих заняттях необхідно приділяти також навчанню дітей правильному диханню, включаючи як спеціальні дихальні вправи, так і акустування уваги дітей на диханні при виконанні вправ на тренажерах.

Задача третьої стадії, яка заключається в міцному закріпленні навиків, вирішується на наступних 10–12 заняттях. Для тих тренажерів, на яких можливе виконання з цією ціллю великого числа вправ, складаються спеціальні комплекси. Тут при вивченні метод зліва набуває ще більшого значення. Ведучий пояснює вправу і контролює її виконання, використовуючи термінологію і опис. І тільки в тих випадках, коли словесне коректування не допомагає, знову використовуються методи показу і пасивне виконання. В методиці вивчення на цьому етапі домінує багаторазове повторення вправ; в результаті відбувається стабілізація вивченої рухової дії і перетворення її в руховий навик.

Поряд із закріпленням навиків виконання вправ на цих заняттях одночасно вирішується задача засвоєння і запам'ятовування цілих комплексів вправ. Частина вправ, які входять в ці комплекси, однакові, інші ж, виконуються із одних вихідних положень, направлені на розвиток одних і тих же груп м'язів, але виконуються дещо по іншому.

Для успішного засвоєння короткозорими дітьми навиків орієнтування в залі і для навчання користування тренажерами і засобами наочної інформації, а також при формуванні навиків рухів, які виконуються на тренажерах, велике значення має застосування елементів проблемного навчання, тобто перед дітьми ставляться проблемні ситуації, які їм потрібно вирішити. Доцільно при цьому задавати, тим хто навчається спеціально побудовані питання або давати практичні завдання, наприклад: Скільки видів тренажерів («станцій») є в залі?; Скільки таких-то тренажерів залі?; Які правила техніки безпеки необхідно дотримуватися на такому-то тренажері?; Як правильно користуватися таким-то тренажером, виконувати такі-то вправи?; Яка вправа зображено на карточці.

При постановці питань потрібно виходити із тих вимог, які стояли перед дітьми в процесі навчання. Форма ж питань може бути різною, але представлена у вигляді проблеми, наприклад: Як ви думаєте...?; Як поступити у випадку, якщо...?;

Також повинні даватися завдання, які потребують практичного рішення: пройти від одного виду тренажерів до іншого; встановити потрібну кількість пружин; виконати певну вправу або комплекс; знайти карточку із зображенням такої-то вправи і т. д.

Формуючи навики рухів з використанням тренажерів, розподіл фізичного навантаження на заняттях повинен бути таким, щоб фізіологічна крива відповідної реакції організму дітей піднімалася поступово і мала найбільший підйом в основній частині заняття. Обов'язковою умовою для забезпечення ефективності від заняття з використанням тренажерів є систематичний лікарський контроль. Особливе місце займає контроль за станом органу зору лікарем-офтальмологом. Поточний контроль повинен включати офтальмологічні методики, які показують вплив фізичного навантаження на зоровий аналізатор.

**Калиберда О. Г.**

*Международный гуманитарный университет, заведующий кафедрой  
физического воспитания*

### **КОМПЛЕКС ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

В результате исследований установлено, что работоспособность человека определяется генотипом, полом, возрастом людей, зависит от климата и сезона года, физической тренированности, условий труда и учебы. Динамика работоспособности зависит от характера и условий деятельности, а также от физиологических, биологических, психологических и других особенностей субъекта. Выявлено, что наибольшая работоспособность у людей отмечается в конце лета – начале осени, а наименьшая – зимой. В среднем у мужчин, абсолютные величины работоспособности выше, чем у женщин, и они существенно возрастают при физической тренировке у мужчин и женщин. Работоспособность подразделяют на умственную и физическую, а физическую – на силовую, выносливую и скоростную. Под умственной работоспособностью понимают способность человека воспринимать, хранить и перерабатывать информацию. Термином «физическая работоспособность» обозначается потенциальная способность человека показать максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе. В более узком смысле физическую работоспособность часто понимают как функциональное состояние кардиореспираторной системы (Гридин Л. А., Ихалайнен А. А. и др. Методы исследования и фармакологической коррекции физической работоспособности человека. Под ред. Ушакова И. Б. 2007). Наши педагогические наблюдения на учебных занятиях по физическому воспитанию также подтверждают, что уровень работоспособности студентов снижается в определенные периоды учебной и спортивной деятельности, что проявляется в виде следующих симптомов: вялости, быстрой утомляемости, нарушении сна, предрасположенности к инфекционным и респираторным заболеваниям, психологической неустойчивости и повышенной возбудимости, снижения иммунитета. Утомление и усталость сопровождают такие виды деятельности человека,